



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Makan kukus-kukusan dikira lagi diet?

Ciee... lagi diet yaa?

Sekarang makannya yang dikukus-kukus gitu

Padahal.....



dinkestemanggung



Dinkes Kab Temanggung



dinkestemanggung



Padahal.....



**Padahal gak semua soal kurus,
memang lagi mencoba hidup yang
lebih sehat.**

**Hidup sehat bukan cuma angka di
timbangan, tapi soal kualitas hidup**

- Jantung sehat
- Pencernaan happy
- Energi lebih stabil





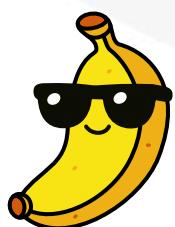
Faktanya, makanan yang dikukus punya banyak manfaat!



Lebih rendah kalori, lemak jenuh, dan kolesterol



Nutrisi lebih terjaga, terutama vitamin B & C



Lebih Ringan di pencernaan



Rasa asli makanan lebih terasa



Cocok buat gaya hidup sehat jangka panjang



Tips Makan Kukusan yang Tetap Bergizi & Seimbang

Kombinasikan Sumber Protein,
Karbo, dan Sayuran



Jangan Kukus Terlalu Lama



Tetap penuhi kebutuhan kalsium
dan serat



Minum air yang cukup

